

סוד שתיים עשרה השניות

התעלומה המדעית שנפתרה
על ידי המסורת היהודית





הַאֵם קָרָה לָכֶם
פַּעַם שֶׁקִּפְצַתֶּם
מִהַמָּטָה בַּבֶּקֶר...
וּפְתַאם הִרְגַּשְׁתֶּם סְחִיחָוֶת
וְהַחֲדָר הַסּוֹתוֹבֵב?



בְּאוֹלָם כְּנָסִים עֲנֵק בְּאִירוּפָּה, הִתְכַּנְּסוּ מֵאוֹת רוֹפְאִים.
הַמוֹמְחִים הַגְּדוֹלִים בְּיוֹתֵר בְּעוֹלָם לְחֵקֵר הַמֶּחֱ.



הם דנו בתעלומה מלחיצה:
למה אנשים רבים כל כך סובלים מסחרחורת
או מתעלפים בשניה שלהם קמים?

פרופסורית מפרסמת עֲלֵתָה לַבָּמָה.
היא הביטה במדענים ואמרה: "אחרי שנים של מחקרים, גליתי את הסבה!".





כְּשֶׁאָדָם יָשָׁן, מִחְזֹר הַדָּם
פּוֹעֵל בְּקָצֵב אֶטִי.

כְּשֶׁקָּמִים בְּבֵת אַחַת הַחֵידָת
לְעִמְיָדָה – הַגּוֹף חוֹטֵף הֶלֶם!

הַדָּם אֵינוֹ מִסְפִּיק לְהִגִּיעַ מֵהָר
לְמַח, וְאֵז נּוֹצֵרֶת סַחְרָחֻרֶת.

הפתרון המדעי המדהים:

"אל תקומו מיד! שבו
על המטה וספרו בדיוק
שתיים עשרה שניות."

רק אז הגוף מוכן
להתעורר בבטחה.





הָאוֹלָם רָעַשׁ מִמַּחִיאוֹת כַּפִּים עַל הַתְּגָלִית הַחֲדָשָׁה.
אָבֵל אֲז... קָם מִמְּקוֹמוֹ מִדַּעַן אֶחָד, יְהוּדִי שׁוֹמֵר מִצְוֹת, וּבִקֵּשׁ רְשׁוֹת לְדַבֵּר.



"מַדְעָנִים נִכְבָּדִים", אָמַר בְּגִאּוּוֹה יְהוּדִית מְתוּקָה,
מַדְעָנִים נִכְבָּדִים, "בְּגִאּוּוֹה יְהוּדִיָּה יְהוּדִית מְתוּקָה,
אֲצִלְנוּ בָּעַם הַיְּהוּדִי זֶה לֹא מַחְקָר חֲדָשׁ. יֵשׁ לָנוּ מִנְהַג עֲתִיק וְקָדוֹשׁ שֶׁל אֱלֹפֵי שָׁנִים.



כְּשֶׁהוּדִי מִתְעוֹרֵר בַּבֶּקֶר, הוּא לֹא קוֹפֵץ.
הוּא יוֹשֵׁב עַל הַמִּטָּה וְאוֹמֵר תְּפִלַּת הַדָּוָה לְבוֹרֵא
עַל שֶׁחָזִיר לוֹ אֶת הַנִּשְׁמָה בְּרִיאָה וְשִׁלְמָה.

ומה אַרְךְ הַתּוֹכָה כְּשֶׁאֹמְרִים אוֹתָהּ בְּכֹנֶה?
בְּדִיוֹק שְׁתֵּים עָשָׂר שְׁנִיּוֹת!



מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחִמְלָה רַבָּה אָמוּנָתְךָ!



הַמַּדְעָן תִּרְגֵּם אֶת מְלוֹת הַתְּפִלָּה וְהַסְבִּיר עַל הַהוֹדָיָה עַל מַתְנַת הַחַיִּים.
פִּיהֶם שֶׁל גְּדוּלֵי הַמַּדְעָנִים נִפְתַּח בְּהַשְׁתָּאוֹת עֲצוּמָה.



דְּמָמָה מוֹחֶלֶט נִפְלָה בְּאוּלָם. יֵהם הִבִּינוּ שְׁמָה שְׁהַמַּדֵּעַ אֲבִיחַן
– חֲכָמֵי יִשְׂרָאֵל יִדְעוּ וְקִבְּעוּ עֲבוּרֵנוּ כְּבָר לְפָנֵי אֱלֹהֵי שְׁנֵימָם!

הַתּוֹרָה מְלַמֶּדֶת אוֹתָנוּ לְחַבֵּר בֵּין הַגּוֹף לַנְּשָׁמָה.



כְּשֶׁאֲנַחֲנוּ מְבָרְכִים אֶת ה' בְּשִׂמְחָה, אֲנַחֲנוּ
שׁוֹמְרִים גַּם עַל הַבְּרִיאוֹת וְגַם עַל הָאֲמוּנָה.

מִחֵר בַּבֶּקֶר,
כְּשֶׁתִּתְּעוֹרְרוּ – אֵל תִּקְפְּצוּ.
נָשְׁבוּ בְּנֶחֱת, כּוֹנְנוּ בַּלֵּב שְׁתִּימִים
עֲשֹׂרָה שְׁנִיּוֹת, וְאָמְרוּ:
"מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי
וְקַיִים..."

